

# LES POSTURES

— J’ai très simplement tendance à considérer les postures comme une modulation plutôt que comme des moules fixes.

Une série de variantes déployées dans un cercle qui va, disons, de zen-kutsu à kiba-dachi, chacune représentant un angle différent.

S’il est facile de saisir pour un pratiquant le glissement dans un sens ou l’autre entre nekkō-achi-dachi et ko-kutsu-dachi, cela peut être aisément étendu (et pour ma part je l’ai fait) en gardant trois constantes : position verticale du tibia, position à demi avancée, le genou surplombant la moitié du pied ou position avancée genou au-dessus du gros orteil.

Je commence toujours à faire travailler les étudiants sur des positions très basses comme Me Kase et d’autres me l’ont appris, zen-kutsu étiré en fente latérale très loin ou kiba-dachi avec un partenaire au moins de poids égal sur les cuisses.

Peu à peu, lorsque les articulations ont réussi à se vérouiller d’elles-mêmes dans les trois degrés indiqués, on peut prendre n’importe quelle posture même non orthodoxe dans l’infinie possibilité des positions en L, en T, etc. et on basculera soit vers l’avant soit vers l’arrière en fonction de la nécessité en combat.

Nous avons beaucoup travaillé cela lors des stages dans le “Camp du Gers”, en apprenant beaucoup des aikidokas et de leur cercle fondamental, de leur motilité dorsale, de l’ouverture des hanches et du tenkan ; leurs postures ne sont jamais fermées comme en karaté traditionnel.

On me dira que dans la boxe thaï il n’y a pour ainsi dire plus de posture fixe. C’est vrai en partie, mais surtout parce que le corps est durci comme un bloc. Ce n’est pas le but du karaté, malgré une image assez répandue. Car celui-ci doit toujours conserver un “vide médian”. C’est aussi faux que de croire qu’il n’y a pas d’atémis en aikido, par exemple.

Maitre Ho